دہی کے فوائد..

پاکستان میں تقریبا ہر گھر میں سحری ہو یا صبح کا ناشتہ ، دستر خوان پر دہی ایک لازمی جزو ہے جسے ہر عمر کے لوگ بڑے شوق سے استعمال کرتے ہیں دہی کے کولیسٹرول کم کرنے ،وزن اور بلڈپریشرکم کرنے ، مدافعتی نظام کو بہتر بنانے اور زود ہضم ہونے جیسے فوائد ہیں

تفصیلات کے مطابق دہی لایا تو بازار سے جاتا ہے لیکن خواتین کی اکثریت دہی گھر پر ہی تیار کرتی ہیں۔ اس کا طریقہ بہت ہی سادہ ہے کہ نیم گرم دودھ میں کھٹی دہی جسے ”جاگ“ کہا جاتا ہے، ملا کر رات بھر رکھ دیا جاتا ہے۔ صبح یہ دودھ مائع کی بجائے ٹھوس حالت میں آ جاتا ہے اور اس کے اوپر ملائی بھی ہوتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دہی کھانے والے افراد طویل العمری کا ذائقہ چکھتے ہیں۔ دہی مشرقی یورپ کی پراڈکٹ ہے لیکن اب ساری دنیا میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

دہی کے انسانی صحت کے لئے چند فائدے درج ذیل ہیں۔

صحت بخش غذا: دہی میں پایا جانے والا کیلشیم، پروٹین، رائیو فلیون، وٹامن بی، فولک ایسڈ انسانی صحت کے لئے بہت ہی کارآمد ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دودھ کی مقدار میں اگر دہی استعمال کیا جائے تو اس میں کیلشیم کی مقدار دودھ کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح یہ دودھ سے بیس فیصد زیادہ پروٹین کا حامل بھی ہوتا ہے۔

کولیسٹرول میں کمی: ماہرین نے تحقیق میں یہ ثابت کیا ہے کہ دل کے دورے کی سب سے بڑی وجہ کولیسٹرول ہے جسے دہی کم کرتا ہے۔ اگر روزانہ دو پیالے دہی کھایا جائے تو حیران کن رفتار سے کولیسٹرول میں کمی دیکھنے میں آتی ہے۔

اینٹی بائیوٹک کا ذخیرہ: دہی کو اینٹی بائیوٹک کا ذخیرہ کہا جائے تو غلط نہ ہو گا۔ یہ نہ صرف خطرناک بیکٹیریا کی ہلاکت کا موجب بنتا ہے بلکہ آنتوں میں پائے جانے والے انتہائی خطرناک بیکٹیریا کو گردوں اور مثانے میں جانے سے قبل ہی ختم کر دیتا ہے۔ آنتوں کے زخموں کو مندمل کرنے میں دہی کا ثانی نہیں۔ وہ بچے جنہیں دودھ ہضم نہیں ہوتا انہیں دہی کھلایا جائے تو آفاقہ ہو گا اور وہ دودھ کو ہضم کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں اسہال اور ڈائریا کا مرض عام ہے، اس کے لئے بھی دہی بہت ہی موثر خوراک ہے۔

مدافعتی نظام میں بہتری: جیسا کہ بتایا گیا ہے کہ دہی انسانی جسم میں دوران خون میں پائے جانے والے انفیکشن کو کنٹرول کر کے اس کا تدارک کرتا ہے۔ یہ خطرناک بیکٹیریا کی ہلاکت کا سبب بنتا ہے اور اس کے علاوہ فنجائی کے نقصان سے بھی بچاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر میں کمی: عام لوگوں کو اندازہ نہیں کہ نمک کا زیادہ استعمال کس قدر خطرناک اور مہلک ہوتا ہے اور اس لاعلمی کی وجہ سے وہ ضرورت سے زیادہ نمک استعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں ہائی بلڈ پریشر کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے لوگ اگر دہی کا استعمال کرتے ہیں تو دہی ان کے جسم میں پائے جانے والے سوڈیم کی شدت کو کم کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

دودھ سے زیادہ زود ہضم: کئی افراد دودھ کو ہضم نہیں کرپاتے، انہیں قے آ جاتی ہے یا پھر پیچش لگ جاتے ہیں جو کمزوری کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو دودھ کی بجائے دہی استعمال کرنا چاہیے، دہی انسانی جسم میں ایسے انزائم کی مدد کرتا ہے جو ہاضمے کی صلاحیت سے مزین ہوتے ہیں۔

وزن میں کمی کا سبب: ایک امریکی تحقیق کے مطابق دہی استعمال کرنے والے افراد 22 فیصد وزن کم کرنے میں کامیاب رہتے ہیں جب کہ 81 فی صد افراد اپنے بڑھے ہوئے پیٹ کو کم

کرنے میں کامیاب رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ دہی میں موجود کیلشیم پیٹ کو کم کرنے میں مدد گار ہوتا ہے۔

کولین کینسر کا علاج: دہی میں لیکٹو بیکٹیریا پایا جاتا ہے جو کہ بڑی آنت کے کینسر سے بچاتا ہے۔ لیکٹو بیکٹیریا صحت مند بیکٹیریا ہے جو انسانی آنت میں پایا جاتا ہے اور یہ صحت مند بیکٹیریا کولین بیماری کی راہ میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اس کے علاوہ دہی میں موجود کیلشیم بائیل ایسڈ کو بھی بننے سے روکتا ہے۔ بوڑھے شہریوں کے لئے بھی دہی صحت کی علامت ہے، یہ ان کا معدہ اور نظام انہضام کو فعال اور بہتر رکھتا ہے

0307-8162003